

unos 10.000 lux—. Lo que no tiene tan claro es que en Puerto Montt eso sólo es posible en verano.

El resto del año, con el sol saliendo cerca de las 9 horas y casi siempre tras las nubes, nos levantamos con luz artificial —unos 400 lux— o, quienes pueden, con los discretos 1.500 de un día nublado.

El ideal de la luz matutina pierde fuerza aquí, como la tinta bajo la lluvia. Con horario de invierno o de verano, despertaremos a oscuras.

Pero hay una luz de esperanza: la tarde. Si mantenemos el horario de verano, el día se alarga cuando más lo necesitamos. A esa hora, estudiantes y muchos trabajadores ya han terminado su jornada. Salir con luz natural permite evitar el “efecto túnel” y recuperar algo simple: salir, caminar, encontrarse o simplemente mirar el cielo.

Porque aunque la luz de la mañana es protagonista, la de la tarde también nos hace bien, especialmente en nuestra salud mental.

Paulina Martínez B.

¿Cambio de hora regional 2?

● La ciencia lo tiene claro: para despertar bien, el cuerpo necesita luz –